

## **Формирование культуры здоровья учащихся в школьном образовании** **И.И. Капалыгина, ГрГУ им. Я. Купалы, Гродно,** **Беларусь**

*This article deals with the problems of health culture formation. This process is fully aimed and helps a pupil to realize the health value, to form his responsible attitude to it in accordance with his individual possibilities. The work organization on health culture formation of a pupil considers effective conditions creation for this process fulfilling. It gives the possibility to a teacher using the diagnosis' results to anticipate and to construct the process of pupils' up-bringing oriented to concrete results.*

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение, воспитание и развитие учащихся, на возвращение культурных форм поведения, интериоризуя которые человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения. Формирование культуры здоровья – это целенаправленный процесс содействия школьнику в осознании им ценности здоровья, формировании ответственного отношения к нему и во включении ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях.

Одним из существенных условий такого процесса является стимулирование активности учащихся в процессе формирования культуры здоровья. Реализация данного условия обеспечивается побуждением у учащихся внутренних противоречий, активизирующих их поведение и деятельность с позиций ценностей своего здоровья. Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло, благодаря такой ориентации его «самодеятельности» возможно формирование культуры здоровья.

Следующим условием является обогащение школьников знаниями о культуре здоровья. Процесс приобретения таких знаний происходит под влиянием всей совокупности событий в их жизни: разнообразных социальных и бытовых (семейных) воздействий, в результате ознакомления школьников с природой, общения их со сверстниками и взрослыми, осмысления опыта своего поведения и т.д. Однако наибольшее значение в этом плане имеет целенаправленная работа учителя по отбору содержания образования, которое обеспечивает формирование представлений у учащихся о культуре здоровья личности, стимулирует возникновение положительных эмоциональных переживаний, соответствующих взглядов.

В современной школе акцент смещается на формирование интеллектуальной активности, в то время как биологической закономерностью детского развития является совершенствование двигательной активности. В этот период у ребенка формируется осознанная мотивация для физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии и физических качествах – силе, выносливости, быстроте, ловкости, разумном режиме, двигательной активности. Принимая во внимание вышесказанное, формированию культуры здоровья школьников способствует следующее условие: использование в учебной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника. Учитель, по мере возможности, обеспечивал двигательную активность младших школьников, связывал ее с изучаемой тематикой занятий. Двигательная активность включала в себя комплекс оздоровительных мероприятий, применяемых в ходе учебного процесса: применение физкультурных пауз (оздоровительно-гигиенических, танцевальных, ритмических, физкультурно-спортивных, двигательно-речевых, подражательных); использование форм работы, сопряженных с выходом из-за парты; использование дидактических заданий, связанных с физическими упражнениями; применение локальной гимнастики для различных частей тела (пальцев, шеи и др.); побуждение зрительно-двигательной активности в пространстве; применение комплексов профилактических мероприятий по предупреждению развития близорукости.

Одним из важнейших педагогических условий является, на наш взгляд организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Включаясь в практическую деятельность, назначение которой в повседневном упражнении в общественно значимых поступках и делах, учащиеся на собственном опыте убеждаются в социальной и личностной значимости поведения, направленного на сохранение здоровья, расширяют и углубляют свои представления о них. Раскроем методические основы организации деятельности и общения школьников в процессе формирования умений ЗОЖ.

Деятельность, общение, бытие (образ жизни) ребенка является теми сферами и теми основными средствами, с помощью которых родители могут осуществлять воспитание здорового ребенка. Воспитывая здоровую, гармонически развитую личность, родители включали учащихся в игровую деятельность. Организуя творческие игры, необходимо хорошо знать особенности восприятия той или

иной игры школьниками и использовать их в период внеурочного времени. Воспитательная сущность игровой деятельности состояла в том, что через исполняемую роль, подчинение требованиям игры ученик вырабатывал в себе определенные умения, переживал то состояние, которое характерно при проявлении той или иной черты личности, как бы тренируя себя в соответствующем поведении.

Процесс формирования культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу. В этом плане родителям необходимо показать учащимся (дать образец), как осуществлять самоконтроль за своей деятельностью. Стремясь походить на такой образец, ребенок и старается в своей повседневной жизни проявить эти хорошие качества. Наблюдая и анализируя «живые» образцы поведения, учащиеся осмысливают свое поведение и соотносят его с таким образцом.

Наиболее действенно и интенсивно ЗОЖ формируются в оздоровительно-гигиенической деятельности. Семья оказывала существенную помощь детям в организации режима учебного труда и отдыха, позволяющего сохранить высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Это связано с соблюдением школьниками режима учебной работы, правильного чередования труда и отдыха и выполнением правил общей гигиены умственного труда.

Формирование культуры здоровья успешно происходит в общественно-полезной трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование. Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения (помыть обувь, почистить одежду и т.д.). Важно, чтобы дети находили в своей трудовой деятельности применение тем знаниям и умениям, которые они приобретают в школе.

Большие возможности для формирования культуры здоровья школьников заключены в художественно-эстетической деятельности. Она создает положительные эмоции и обогащает внутренний мир ребенка, что помогает им полнее реализовать свои представления о здоровье. Использование художественных текстов (или отрывков), содержащих описание ситуаций и особенностей действий в них главных героев с выводами о культуре здоровья, создают определенный психологический настрой, активизирует мышление.

Организация регулярной практической деятельности и общения школьников, как в школе, так и в условиях семейного воспитания придает воспитательной работе целостный характер. Педагоги и родители ориентируются на то, чтобы принимать участие в решении лично значимых проблем, с которыми сталкиваются школьники при формировании у них культуры здоровья. Выделенные основные виды деятельности являются общими, могут быть видоизменены или конкретизированы в зависимости от возрастных особенностей и возможностей детей, условий реализации их в конкретной школе.

Учащиеся должны получить знания, умения и навыки, на основе которых формируется убеждение в необходимости самообразования, психического физического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни. Разрешение этих вопросов зависит от педагогической компетентности учителя, как классного руководителя. Только тот учитель оказывает воспитательное влияние на учащихся, вызывает у них стремление к совершенствованию своего поведения, который благодаря своим знаниям, своему широкому кругозору и высокой нравственности является образцом для подражания, завоевывает у детей уважение, доверие и авторитет. Поэтому существенным условием является повышение компетентности учителей и родителей в вопросах культуры здоровья. Педагогическая компетентность учителя включает: определенный уровень базовых знаний в области педагогики, психологии, биологии, медицины, гигиены; понимание значения и умения применять эти знания в собственной практической деятельности и в обучении ребенка; наличие творческих способностей и умений решать задачи общего образования; владение методикой преподавания учебных предметов с оздоровительной направленностью; способность эффективно воздействовать на духовный мир, психическое и физическое состояние детей.

Формирование культуры здоровья школьников происходит педагогами совместно с семьей. Требования к подготовке родителей, необходимые для организации воспитания детей, следующие: знание психолого-педагогических особенностей детей школьного возраста; владение способами и приемами воздействия на поведение детей, направленное на сохранение и укрепление детского здоровья. Работа школы с семьей должна быть направлена на оказание психолого-педагогической помощи родителям в воспитании школьника через занятия классных руководителей с родителями. Педагогическая деятельность в этом направлении представляла собой поэтапный характер действий: формирование положительного отношения к здоровью; формирование устойчивого интереса к сохранению здоровья современного школьника; приобретение знаний о здоровье с целью необходимости применить их в процессе воспитания своего ребенка.

Совершенствование педагогического просвещения родителей по вопросам воспитания культуры здоровья требует активизации его форм и методов. Целесообразно проводить следующие формы работы среди родителей: родительские собрания; встречи за «круглым столом»; конференции для родителей; индивидуальные консультации; диспуты, открытые уроки для родителей; творческие встречи по обмену опытом.

Принимая во внимание занятость родителей и учителей, необходимо планировать такое количество занятий, которое бы удовлетворяло требованиям: обеспечить усвоение предусмотренного учебного материала и не превышать среднего числа занятий, проводимых в школе. С родителями детей первых классов в течение учебного года рекомендуется провести большее количество занятий. Это вызвано тем, что отцы и матери таких детей наиболее нуждаются в педагогических знаниях по кругу вопросов о здоровье, адаптации к школе, щадящем режиме обучения и т.д. В это время, уделяя учению своих детей очень большое внимание, охотно посещают школу, стараются выполнить все указания учителей.

Учебная и внеучебная деятельность школьника стимулируется характером отношений, которые устанавливаются между педагогом и учащимися. Организация работы по формированию культуры здоровья учащихся предусматривает создание эффективных условий для осуществления этого процесса. Это позволяет педагогу на основе результатов диагностики прогнозировать и конструировать процесс воспитания, ориентировать его на конкретный результат.